

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 9

**Vorwort:** 34e Symposium de Macolin : Sport, activité physique, santé : cette chère santé!

**Autor:** Nyffenegger, Eveline

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 34<sup>e</sup> Symposium de Macolin: Sport – Activité physique – Santé

### Cette chère santé!

Eveline Nyffenegger

De l'Antiquité à nos jours, le sport et l'activité physique ont servi à bien des causes, bonnes ou moins bonnes. Mais ce n'est que depuis peu qu'on les associe, bien que, dès le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle déjà, Gottfried Keller écrivait ceci à propos de l'activité physique dans les écoles: *Elle favorise la santé et la vigueur du corps mais également son embellissement et l'harmonie de ses mouvements.*

Dans nos pays hautement industrialisés, la machine remplace l'homme dans presque toutes les tâches. Rares sont les personnes qui se déplacent encore à pied et rares sont les ménages sans téléviseur, ni jeux vidéo ou ordinateur. A l'école, l'enfant est contraint de rester assis durant de longues heures. La sédentarité est mère de bien des maux. Or, l'homme est ainsi fait qu'il a besoin de bouger et c'est vers le sport qu'il s'est tout naturellement tourné: pour le plaisir, la recherche de la performance, pour se mesurer avec le danger, pour vaincre, pour voyager, pour de l'argent. Pour la santé? Pas toujours, les statistiques sont éloquentes au sujet des blessures et des accidents de sport. Ce n'est que récemment qu'il a été prouvé scientifiquement que l'activité physique

est nécessaire à son maintien, elle qui coûte si cher au bon peuple suisse!

Le sport est devenu un instrument au service des milieux médicaux et de la santé. Ils voient en lui un moyen de prévention, de thérapie et de réhabilitation. D'autre part, quelques caisses-maladie se sont donné pour objectif d'encourager et d'aider les fédérations et les sociétés sportives intéressées à développer des programmes d'activités propices à la santé et à la qualité de vie plutôt que de se limiter à verser des indemnités.

Alors, le sport de compétition va-t-il être pris en otage et disparaître au profit d'un sport raisonnable, au service d'une meilleure hygiène de vie? Certes pas, car la créativité, le plaisir, la joie de vivre, les défis, l'expérience de même que l'esprit de compétition sont indispensables à la santé psychique.

Mais les personnes qui gravitent de près ou de loin autour du sport, qu'il s'agisse du sport de compétition, des sports de loisirs modernes, du sport populaire, du sport d'élite ou des sports de l'extrême devront revoir leur copie et essayer de limiter au maximum les risques, calculés ou non, sans ôter l'essentiel: le piment! ■



Trouver l'équilibre parfait pour ne s'emballer ni d'un côté, ni de l'autre.